Rok I. Kraków, Grudzień 1896 r. Nr. 1.

Adres
Redakcyi i Administracyi:
Kraków, ul. Stolarska 13.
Redaktor:
S. S. Będzikiewicz.

„Pionier“ ma zapewnione współpracownictwo najsłynniejszych europejskich lekarzy-hygienistów.

PIONIER

Pismo poświęcone naturalnej hygienie, naturalnemu leczeniu i pielęgnowaniu fizycznego piękna.

Wychodzi co miesiąc i kosztuje z przesyłką w Królestwie i Rosyi rocznie rs. 3, półrocznie rs. 1.50.
W Austryi rocznie 3 zlr., półrocznie 1 zlr. 50 ct.
W Niemczech rocznie 5 m., półrocznie 2 m 50 fen.
Ner pojedynczy 30 ct. 30 kop.
Przedruk artykułów i notatek dozwolony tylko za wyraźnem wymienieniem źródła.

Treść Nru 1.: Od Redakcyi. — Co to jest leczenie naturalne? — Apostoł zdrowia i piękności. — Nieco o gimnastyce domowej. — Rozmaitości.

Od Redakcyi.

W jaki sposób można się odmłodzić i upięknić? Recepta ta jest już odkryta! Bliższe szczegóły zawiera książka:

TAJEMNICA

piękności, młodości, zdrowia, siły, długiego i szczęśliwego życia

którą przygotowujemy do druku. Nabywać ją będą mogli wyłącznie tylko nasi abonenci.

Celem uregulowania nakładu upraszamy o wczesne nadsyłanie przedpłaty na „Pioniera“, która wynosi z przesyłką rocznie 3 rs., półrocznie 1·50 rs. Przedpłatę nadsyłać należy wprost do Administracyi „Pioniera“ w Krakowie (Stolarska 13), lub za pośrednictwem księgarni.

Robimy bardzo często spostrzeżenie, że zdrowie dopiero wtedy dostatecznie cenić potrafimy, gdyśmy je już utracili. Wynika z tego, że dopiero utraciwszy zdrowie, odczuwamy ważność znajomości tych praw, od których życie i zdrowie zależy. Osoby, które nie dostrzegają przerwy w swojem zdrowiu, mniemają zazwyczaj, że zdrowiu ich nie grozi żadne rzeczywiste niebezpieczeństwo. Dlatego nie poświęcają oni nigdy szczególnej uwagi nauce o pielęgnowaniu zdrowia. Czekamy niestety, aż choroby wszelkiego rodzaju na nas spadną, zanim się zaczniemy interesować sprawami, które nas tak blizko obchodzą. Macamy ślepo naokoło siebie i rozsiewamy ziarno do wielu cierpień, aż w największej ilości wypadków zapóźno jest naszych win żałować, lub nieszczęście naprawić.

Do jakiegokolwiek wieku i do jakichkolwiek stosunków życia czytelnik należy, to albo brak mu jest dobrego zdrowia, albo przynajmniej nie będzie zbyt dalekim od jego utraty; albo jeżeli sam nie jest cierpiący, to jego dziecko, matka, ojciec, mąż, żona, siostra, sąsiad albo przyjaciel znoszą lub znosić będą cierpienia, których uniknąć można przez znajomość tego, co nauka życia uczy. *Wiedza jest potęgą;* ona jest *zdrowiem,* ona jest życiem i szczęściem, ona znaczy uwolnienie od cierpień, od chorób. Dlaczegoż więc nie dążyć do wiedzy? Do poznania samego siebie, naszego ducha i ciała, naszych praw życia — jedzenia, picia, spania, myślenia, pracy! Cóżto za wiedza? Wiedza, która nam mówi, jak mamy żyć, jak unikać boleści, jak można być szczęśliwym i do tego innych jeszcze uszczęśliwić! Będzie naszem zadaniem tę wiedzę według sił rozszerzać.

Co to jest leczenie naturalne?

> Podpisany uważa sobie za obowiązek zwrócić uwagę na metodę leczniczą, która pewniej prowadzi do zdrowia niż wszystkie dotąd znane i przez lekarzy używane środki.
> *Książę Wilhelm Wirtemberski.*

> Profesor uniwersytetu w Giessen, dr Oncken, chorował na ciężkie zapalenie płuc i tyfus, do czego przyłączyło się później zapalenie worka sercowego. Pisze on: „Mimo że dwóch lekarzy (1 profesor i 1 doktor) odwiedzało mnie codzień 7 razy, stan mój był coraz gorszy i wedle orzeczenia tych panów beznadziejny. Zrażony tem niepowodzeniem, a zwłaszcza faktem, że medyczne leczenie nie potrafiło nawet zapobiedz przyłączeniu się zapalenia worka sercowego, straciłem do niego zaufanie i zwróciłem się do leczenia naturalnego, dzięki któremu w 3-ch tygodniach odzyskałem zdrowie. Odtąd jestem wiernym przyjacielem tej metody“.

Jestto sposób leczenia, który zamiast do chorego ciała dodawać jeszcze trucizny chemiczne czyli t. zw. „lekarstwa“, dąży do uwolnienia ciała od nagromadzonych w niem materyj chorobotwórczych i do wzmocnienia go. Nauka naturalnego leczenia ma zresztą dwa zadania: popierwsze zapobiegać chorobom (przez wypełnianie normalnych warunków życiowych, koniecznych dla organizmu ludzkiego), podrugie zaś leczyć choroby sposobem jedynie i wyłącznie rozumnym, albo raczej — ponieważ natura sama leczy — siłę naturalną, właściwą każdemu żyjącemu organizmowi, w jej dążnościach leczniczych popierać. Czynnikami naturalnego leczenia są: woda w jej rozlicznych postaciach, dyeta, powietrze, słońce, massaż, gimnastyka (ruch i spoczynek), elektryczność, hygiena duszy i magnetyzm. Oprócz tego metoda ta zwalcza przeciwne naturze szczepienie i operacye chirurgiczne.

Ale jak w zegarku jedno kółko zachodzi w drugie, tak i w racyonalnem lecznictwie jeden czynnik łączy się z drugim. Bardzo trafnie wyraża się nie-

ustraszony dr Klencke (Niemiec) w swej książce „Pomagaj sam sobie“: „Ogromne rozpowszechnianie się metody naturalnej jest znakiem zdrowego instynktu ludowego, który się obudza w chwili, gdy uczeni stracili zdrowy rozsądek. Jakżeż szczęśliwymi jesteśmy, że naród nasz ma jeszcze tak zdrowe zmysły! Ale metoda naturalna *nie* jestto leczenie zimną wodą, *nie* wegetaryanizm, *nie* okłady, zawijania i kąpiele parowe, *nie* domki powietrzne i kąpiele słoneczne, *nie* magnetyzm, *nie* elektryczność i massaż; metoda naturalna stosownie do rodzaju choroby używa *wszystkich tych* pojedynczych środków, a należyte stosowanie ich wymaga więcej rozumu niż wynalezienie jakiegokolwiek bakcylusa lub surowicy“.

Tysiące i miliony ciężko chorych, którzy w medycynie niestety nie znaleźli pomocy, znaleźli ją jeszcze w naturalnej metodzie, która codzień zyskuje nowych zapalonych zwolenników ze wszystkich warstw społecznych, a nawet ze stanu lekarskiego. Niestety ci rozumni lekarze, którzy idąc za głosem wewnętrznego przekonania, odwrócili się od medycyny i zwrócili się do leczenia naturalnego, uważani są u swoich kolegów formalnie za odstępców . . .

Czemu zawdzięcza leczenie naturalne tak znakomite wyniki? Jedynie i wyłącznie temu, że nie przytłumia procesu życiowego i leczniczego, jak to się dzieje przy leczeniu materyami chemicznemi, lecz podnieca i wzmacnia siłę leczniczą organizmu, uwalnia ciało od obcych (chorobliwych) materyj, poprawia soki, działa wydzielająco i normuje obieg krwi. Kardynalnym błędem medycyny jest, że zapoznaje ona całą istotę choroby. Przykład: Co jest gorączka? Nic innego, jak — *proces leczniczy.* Tą wewnętrzną rewolucyą usiłuje natura wyprzeć z ciała chorobotwórcze materye. Podczas gdy metoda naturalna stara się gorączkę tylko w pewne ująć granice i krew (gorąco) od głowy ku dołowi odciągnąć, to medycyna gwałtownie ją przytłumia (zapomocą antifebryny i t. d.). Ależ gorączka jest tylko *objawem* choroby! Przytłumić ją znaczy więc przytłumić *proces leczniczy.* Oceniając tę wielką ważność gorączki, metoda naturalna wytwarza nawet w danych razach *sztuczną* gorączkę. Wszak już słynny w starożytności lekarz grecki Asklepiades powiedział: *Dajcie mi władzę wytwarzania gorączki, a wyleczę wszystkie choroby.*

Medycyna zarzuca głównie metodzie naturalnej, że nic się nie rozumie na dyagnozie. Mój miły Boże! Niema nic bardziej *płochego, lekkomyślnego i zwodniczego* na świecie, jak właśnie ona, ta dyagnoza! Niejeden sławny dyagnosta myśli, że tego ptaszka trzyma już za czubek, aż tu na raz hyc! hyc! przylatuje śmierć z kosą, nielitościwie sprząta pacyenta i — ha! ha! - przy sekcyi pokazuje się, że sławny dyagnosta zamiast *oznaczoną* przez siebie chorobę ma przed sobą zupełnie co innego, że jego wiedza haniebnie go zawiodła, jak już zawiodła pięciu lub sześciu panów doktorów *przed* sławnym mistrzem; albowiem każdy radził co innego i przysięgał na co innego, tylko nie na to, co było. I tak jeden kurował na to, inny na owo cierpienie, aż biedny chory — chociaż rzeczywiście według reguł najnowszej nauki — na śmierć został zakurowany. Gdyby się było — nie wdając się w dyagnozę — przestrzegało *wypełnienia ogólnych dyetetyczno-hygienicznych przepisów,* jakie podaje metoda naturalna, to niemiłosierna śmierć z kosą byłaby musiała odejść z kwitkiem, jeżeli jeszcze życie nie dobiegło swego kresu.

A toż to jest właśnie, czego każdy chory żąda: on woli raczej wyzdrowieć bez dyagnozy, jak z dyagnozą (błędną lub trafną) według „zasad naukowych“ na tamten świat się przejechać. (C. d. n.)

Apostoł zdrowia i piękności.

Odkrycia, o jakich świat dotąd nie słyszał, nadesłał niejaki p. Ledermann redaktorowi pewnej włoskiej gazety hygienicznej w listach, które poniżej w przekładzie polskim drukujemy.

„Panie Redaktorze! Zdziwisz się Pan zapewne, że ośmielam się pisać do Ciebie. Przyczyną tego jest, że Pan we wszystkich swoich artykułach w straszliwy sposób na wegetaryan wymyślasz. Bądź Pan pewny, Panie Redaktorze, że mam obecnie pilniejsze interesa niż pisanie listów, ale dłużej milczenie mogę. Przedewszystkiem muszę Pana zapewnić że wegetaryaninem stałem się nie z powodu choroby żołądka lub innej, lecz wyłącznie przez czytanie dzieł, które mówią o sile i piękności ciała. Pierwej można mnie było obwozić po świecie i pokazywać jako chodzącą śmierć, taki byłem wychudły. Moje formy ciała były nad wyraz brzydkie, ręce i nogi suche jak gałęzie uschłego drzewa. Żadnego mięsa, żadnych muszkułów. Każde słowo, które do mnie mówiono, męczyło mnie, moje oczy były zamglone, osłupiałe, bez wyrazu i zdawały się mówić: przyznaję wam, jeżeli chcecie, że 2×2 = 9, tylko dajcie mi miły spokój! Chodziłem już zgarbiony, z głową zwisłą ku ziemi. Kąpielowego prosiłem, aby mi wyznaczył godzinę, kiedy nikogo w zakładzie nie będzie, ponieważ z powodu swoich obrzydliwych form żenowałem się przy kim rozbierać. Tak byłem osłabiony, że niemożebnem mi było ścisnąć silnie pięści, a spacer 15-minutowy już mnie męczył i t. d. Dzisiaj, gdy dziennie wystarcza mi 10 fenigów (4 kop.), niekiedy nawet 7 fen., jestem Herkulesem i Apollinem, Hektorem i Adonisem w jednej osobie. Przedstawiam w porządku abecadłowym obraz: 1. młodości (rozwijający się 18-letni olbrzym, mimo że mam 58 lat), 2. piękności, 3. siły, 4. zdrowia, a w czasie winogronowym obraz 5. niezrównany. Zwłaszcza w ostatnich czterech latach tak się upiększyłem, że ze zdziwienia kręcę głową, gdy się w lustrze przeglądam: mam ogniste oko, prosty chód, mogę dzień w dzień robić 10 mil (75 klm.), nie czując zmęczenia i nic nie jedząc; przeszłego lata przebiegłem pieszo drogę z Berlina do Wiednia,

i to nie prosto, lecz via Spreewald, Drezno, Szwajcaryę saską, Pragę. Ale zapytasz Pan zapewne: kochany Panie Ledermann, dlaczegoż inni wegetaryanie nie wyglądają tak czerstwo jak Pan, lecz zielono jak trawa? Na to odpowiadam: bo się objadają; sam byłem przy tem, jak wielu za kolacyę płaciło po 1 marce 80 fenigów (90 kop.). Tyle soku do strawienia nie ma nawet żołądek olbrzyma i dlatego muszą wreszcie zachorować, co ci żarłocy naturalnie potem na wegetaryzm spędzają. Im zdrowszy jest człowiek, tem mniej potrzebuje jeść. Ziarna, owoc i orzechy są mojem głównem pożywieniem; podczas mojej 4-tygodniowej podróży do Wiednia nie jadłem nic gotowanego z wyjątkiem w Dreznie raz, a w Wiedniu dwa razy. Nie masz Pan jakiego znajomego w Berlinie, któregobyś mógł wydelegować do tutejszych łazienek ludowych (Wallstrasse w pobliżu Weisenbruecke)? Może kłamię. Rozumna dyeta i inne jeszcze środki naturalne sprawiły faktycznie, że ze starego zdechlaka, na którego nikt patrzeć nie mógł, stałem się młodzieńcem, którego piersi, pleców, ramion, nóg, brzucha napróżnobyś Pan szukał w muzeach i galeryach obrazów, bo codzień nie starszym, lecz młodszym się staję. Będziesz mnie Pan jeszcze w tym roku widział u siebie, jak godzinami będę pływał. Artykuły: „Dalmacya“, „Tyrol“, „Gorycya“, „Banat“, „Meran“, „Tryest“, „Lesina“ (okolica daktylowa) w drugiem wydaniu leksykonu Meyera zbyt mnie kolą w oczy. Nie obchodzi mnie nic polityka ani kapitał, ale łagodny klimat, południe i południowe owoce. Które z tych miast i krajów radzi mi Pan wybrać? Chcę się tylko owocami żywić. Może mi danem będzie jeszcze tego lata odwiedzić Pana, zrobić z Panem pieszą podróż do Palermo i nawrócić Pana do wegetaryanizmu. Może Pan jeszcze zawołasz: Pater, peccavi! (Ojcze, zgrzeszyłem!) Może Pan jeszcze staniesz się dobrowolnie najfanatyczniejszym, najzagorzalszym zwolennikiem wegetaryanizmu. Teodor Hahn i „Talysia“ mówią o 300-letnich ludziach, a ja nawet myślę, że Metuzalem nie przeżył jeszcze swoich lat. Ja idę dalej niż Kneipp, Kuhne, Schroth, Priessnitz i t. d., albowiem moja formułka hygieniczna brzmi: odmłodzenie! Tylko kto mnie in natura widzi, może wierzyć moim słowom. Człowiek powinien żyć tak długo jak *dąb* i nigdy nie potrzebuje chorować. Zapewne, że do tego potrzeba pewnych warunków, jak n. p. południowego klimatu. Udowodnię, że tam wystarczy mi orzechów za 1 fenig i owoców za 2 fenigi. Nie chcę się tam przepracowywać, lecz albo postarać się w Wiedniu o korektę druków, albo udzielać języków: francuskiego, angielskiego, hiszpańskiego, włoskiego oraz stenografii, kaligrafii i rachunków (we wszystkiem tem jestem samoukiem!).

Chcę Panu jeszcze coś powiedzieć. Kto wie, czy obaj nie założymy jeszcze sanatoryum, ale na moich zasadach! W n-rze 22-gim Pańskiego czasopisma w odpowiedziach od Redakcyi udzieliłeś Pan zupełnie błędnej odpowiedzi. Im więcej się pije, tem więcej utraca się soków! Cierpi na to cała ludzkość, a to da się tylko usunąć suchym pokarmem! suchym pokarmem! suchym pokarmem! (jak najmniej pić, jeść suche pieczywo, gęste papki)[1]). Dla żyjącego mięsem — męczarnia, dla wegetaryanina jednak — radość, rozkosz! Stąd moje cudowne, skończenie piękne ramiona. Virchow dokonywa czasem pomiarów; ja nie byłbym złym objektem do wypracowanego przez samego siebie wykładu o młodości, piękności, sile, zdrowiu i długowieczności, w połączeniu z demonstracyami form ciała. „Badehozy“ już zawiele przykrywałyby, liść figowy byłby jeszcze lepszy. Jestem tak moralny jak kapłani wszystkich wyznań razem wzięci, ale najpierw trzebaby się zapewnić, bo policya berlińska uważa już samo chodzenie z odkrytą głową po ulicy za nieprzyzwoitość. Każę sobie dać na piśmie, że jeżeli z audytoryum odezwie się głos: „Pokazać ciało!“ — jeden włos z głowy mi nie spadnie. Uwzględniając wiek i pożywienie, już przed sześciu tygodniami nazwano mnie *„względnie* najpiękniejszym i najsilniejszym człowiekiem na świecie“, no, zobaczymy, czy takim nie będę jeszcze *bezwzględnie*, bo się na moich ramionach od niedawna tylne muszkuły rozwijają. Wcześniej nie będę znany światu, dopóki nie zrobię jakiego bogatego suchotnika lub suchotniczki Herkulesem i Adonisem, względnie Heleną, Nino de l'Enclos i Dianą z Poitiers.

Z poważaniem *J. Ledermann*“.

Jeśli nasi czytelnicy życzą sobie, to podamy w przyszłym numerze fotografię tego jegomościa, może nawet dwie: „Ledermann niegdyś i Ledermann teraz“. Kogo to nie przekona, temu nic pomódz nie możemy.

Zainteresowanie Ledermannem zagranicą wzrasta z dnia na dzień. Ze wszystkich stron świata nadchodzą zapytania o niego. Jeden z czytelników wymienionego czasopisma hygienicznego, który osobiście poznał Ledermanna, tak pisze do owej gazety: „Ledermann jest średniej figury, nadmiernie żywy i jak na swój wiek bardzo czerstwy i silny. O ile wiem, pielęgnował on pilnie swe ciało, kąpielami powietrznemi i słonecznemi, gimnastyką leczniczą, massażem, pływaniem, umiarkowaniem, dyetą roślinną. Jego zasady hygieniczne trzeba uznać za słuszne; ma on piękne formy wskutek swego odmładzającego sposobu życia, używa wiele ruchu, jest wielostronnie wykształcony. Przy wszelkich tych zaletach ma on małe wady, a zwłaszcza tę, że zawsze się chełpi swoją pięknością“. Słynny malarz niemiecki, Menzel, rzekł do Ledermanna: „Jeżeli się pan postarasz usunąć żylaki z nogi, uznam pana za najpiękniejsze stworzenie wszystkich czasów i narodów“. Inny korespondent pisze: „Charakterystycznem jest, że ten apostoł zdrowia i piękności posiada kolosalną wiedzę, a we wszystkiem jest samoukiem. I tak, nietylko że mówi pięcioma językami i koresponduje jeszcze w siedmiu innych językach, a więc razem w dwunastu, nie, jest on jeszcze zręcznym stenografem, świetnym kaligrafem (pisze jak drukiem); dalej jest zdumiewającym rachmistrzem, np. z liczb 6- do 8-cyfrowych wyciąga

[1]) Patrz dr Lahmann: „W jaki sposób odzyskamy zdrowie?“ Wydawnictwo „Pioniera“, rs. —·30.

w głowie pierwiastek kubiczny i kwadratowy. Jego głównem i ulubionem zajęciem jest atoli hygiena, kosmetyka, gimnastyka, pływanie (jest mistrzem w pływaniu). Słowem, jest on unikum według zapatrywań i pojęć przeciętnego człowieka, oryginał w całem znaczeniu tego wyrazu: Diogenes".

A oto drugi list Ledermanna: „Założymy sanatoryum pod nazwą „krynica młodości" lub „krynica zdrowia". Stary, słaby, ze zmarszczoną twarzą, grubobrzuchy, zgarbiony, charłak, suchotnik, a i tak zwani „zdrowi" będą naszymi pacyentami, opuszczać zaś będą zakład jako Herkulesy, Apollini, Wenery. Pan Schroeder widział mnie także in natura i był razem ze mną w muzeum berlińskiem. On Panu poświadczy, że wszyscy Apollini Belwederscy daleko, daleko poza mną stoją. Widzieliśmy także dwie statuy Antoniusza; zwłaszcza pierwsza figura jest przepiękna. Otóż robiliśmy z Antoniuszem porównanie. Z twarzy jest on naturalnie piękniejszy, chociaż do brzydkich i ja się nie liczę, ale jeżeli jego plecy mają 1-szy numer, to moje 10-ty. Ze mnie przebija życie, u Antoniusza i wszystkich 6 egzemplarzy Apollina są plecy wprawdzie piękne, ale nic nie mówiące; przed rokiem były nasze nogi na równi piękne, dzisiaj są moje przynajmniej 3 razy tak piękne. Dlaczego? Ponieważ statuy zostają takie jak były, ja zaś mam tajemnicę upiększania się i odmładzania z każdym dniem, z każdą godziną. W piersiach jesteśmy sobie prawie równi, chociaż moja może jest piękniejsza i okrąglejsza. Piękny, należyty model musi mieć lekkie zarysy żeber, czego u pana Antoniusza nie dostaje; ja zaś mogę tem służyć. Tylko precz z zatłuszczeniem okolicy żeber! Ale teraz zachodzi okoliczność, której ani u Herkulesa, ani u Apollina, Antoniusza i Wenery nie widziałem, mianowicie mój krzyż — albo raczej — hm, tego, powiem „tylna część", to świat się skończy. Ta część jest u mnie prawie nie do wypowiedzenia wspaniałą, tego żadnemi słowami opisać nie można, to trzeba widzieć. Dalej! Ryzykuję koniec świata, czystemu jest wszystko czystem (wegetaryanizm robi zresztą nawskróś moralnym) i mówię: także moja „tylna część" jest piękniejsza niż u wszystkich figur Apollina i Antoniusza, a tylko statua Wenery pod względem dołków może się ze mną mierzyć. Moja kibić i muszkuły brzuszne są arcydziełem stworzenia; mój brzuch, gdy pół dnia poszczę, równy jest brzuchom wszystkich posągów. Proszę, Czcigodny Panie Redaktorze, pozostań Pan tylko przy temacie piękności w swojem piśmie, bo według dra Lahmanna i leksykonów, tylko piękny człowiek zasługuje na nazwę rzeczywiście zdrowego; najlepiej, jeżeli Pan w każdym numerze wydrukuje moją figurę z liściem figowym, niejako aby wołać do abonentów *mene, mene tekel upharsin:* „Patrzcie! tak pięknymi i młodymi możecie i wy być, jeżeli będziecie chcieli!" Pozostaje mi jeszcze powiedzieć nieco o „ogólnem wrażeniu". Jak się rzekło, co do wymiarów mogę być prześcignięty, ale we wszystkich innych numerach, jak piękność, gracya, młodość, świeżość, piękność form, koloryt i figura, sam jeden jestem tak piękny, jak tych 30 konkurentów razem wziętych. Białość ciała mi nie imponuje, mam ją wprost za kolor trupi, bo krew nawet niema siły dopłynąć do skóry, podczas gdy ja przez mój spis potraw, kąpiele słoneczne i powietrzne i t. p jestem rumiany jak najpiękniejsze jabłko. Pojedyncze części są także u moich konkurentów bardzo piękne, ale brak im ogólnego wrażenia, jedna nie pasuje do drugiej. Możemy założyć filie w Berlinie, Wiedniu, Paryżu i t. d., bo któżby nie chciał być młodym i pięknym, silnym i zdrowym?! Gdy mnie Pan zobaczysz nago, to idę o zakład, że mnie Pan już nie puści od siebie. „Tu zostać i „krynicę młodości" założyć!" — słyszę już w duchu. Nawet na Florydzie, w Kalifornii, Brazylii i t. d. możemy założyć filie. Rikli ma przecież także wszędzie filie. Jeżeli Biltz, Lahmann, Kuhne, Rikli, Kneipp nie potrafią ze starych, zużytych ludzi wykrzesać tak młodych postaci — ja to potrafię. Kneipp i Kuhne nigdy mi zresztą nie imponowali. Papier jest cierpliwy, ale u mnie mówią fakta; ja sprawiam rzeczywiście zachwycający, nieopisany, czasem nieznośnie piękny widok. Im mniej jem, tem pełniej, piękniej i okrąglej wyglądam. Słowem, wobec Antoniusza i Apollina mam 10 numerów „plus", a tylko jeden „minus", mianowicie żylaki na lewej nodze, a zatem $+10-1=+9$. Przeszłego lata chciałem się fotografować bez „badehozów", chciałem dobrze zapłacić i pięknie się prosiłem, aż tu usłyszałem odpowiedź: „Tego nie można, odebranoby mi koncesyę". To wszystko mogę zrobić we Włoszech. Czy tam macie ładne owoce? We Włoszech żyłem tak: za 5 cnt. „pane negro" i „fichi" (pycha!), za 5 „persi" (brzoskwinie) i za 5 „uva" = 20 c. = 16 fen. Serdeczne pozdrowienia.

J. Ledermann".

Niejeden, kto to przeczytał, powie może: to blaga! A jednak tak jest; ten starzec, dzięki prostemu, naturalnemu życiu odmłodził się i upiększył! Ale ten fakt nie jest odosobniony, to samo można widzieć wszędzie, jeśli się tylko otwartemi oczyma na świat patrzy. Dlatego precz z humbugiem cywilizacyi, który nas wiedzie nad brzeg przepaści, a wróćmy do prostoty. Ale to nie znaczy, żebyśmy chcieli powrotu do ciemnoty. Broń Boże! Fałszowane środki żywności, sztuczne uciechy życia, przewrotna moda strojów i mieszkań, która ciału odbiera najważniejsze warunki życia: słońce i powietrze, i wiele innych podobnych barbarzyństw, to chyba zaiste jeszcze nie cywilizacya, z której mamy być dumni, ale raczej ciemnota, z którą walczyć trzeba. Precz z humbugiem! Sztuka, nauka i natura mogą żyć w harmonijnej zgodzie, a sposób życia, który nas ma fizycznie i moralnie uzdrowić i upięknić, chyba nie jest przeciwny cywilizacyi. A cóż nam dała owa pseudo-cywilizacya, którą się tak chełpimy? Zrobiła z nas nerwowych i suchotników, łysych, bezzębnych, zgarbionych, połamanych, krótkowidzących, kobiety straciły w niej, z nią i przez nią zdolność rodzenia zdrowych istot, nasze córki stały się chorowitemi laleczkami, nasi synowie tonącymi w materyalizmie egoistami, żyjącymi dla zmysłów homunculusami. Nie prawda, mili czytelnicy, bez *takiej* kultury możemy się obejść? Legiony stęsknionych, cierpiących człowieczków, zmęczonych „cywi-

lizacyą", mnożą się co chwila. Zmęczone dusze na prawo i lewo! Któż je zliczyć potrafi!

Ale pocieszcie się! Tchnienie wiosny zaczyna obudzać ludzkość z długiego letargu. Szczęście i zadowolenie, piękność w prawdziwej harmonii — w wewnętrznej i zewnętrznej harmonii — wszystko to będzie Wam wkrótce danem. Wasze zbawienie, Wasze szczęście macie w swoich rękach. Popatrzcie wokoło! Słońce, powietrze, owoce — one robią cuda! Długo, za długo szukaliście zbawienia tam, gdzie go niema: w drobnostkach. Małymi środeczkami, śmiesznie małymi chcieliście zwalczać choroby zamiast korzystać z potężnych sił natury. Popatrzcie na najdrobniejsze, najnieznaczniejsze stworzeńka, na motylka, pszczółkę, wesołego skowronka, harmonia przebija się w ich ruchach, formach, życiu. Anormalność, coś od reguły odbiegającego, jest u nich rzadkością, u nas jednak prawie regułą. Chorzy, zniekształceni, kaleki mnożą się nie w świecie zwierzęcym, ale w wielkiej rodzinie ludzkiej, zwiastując ostatni rozkład. Dysharmonia w całem naszem życiu, oto co nas dziś charakteryzuje. Stwórca wyposażył nas w przedziwny aparat do oddychania, ale ludzie, którzy go jeszcze umieją należycie używać, są między nami białymi krukami, a oddychanie stało się sztuką, o której się tomy pisze. Ba, nasi uczeni poszli nawet do Indyan na naukę, aby się od nich nauczyć, jak trzeba oddychać. To zaniedbanie organów oddychania zrodziło suchoty, zepsucie krwi, płaskość piersi i t. d. Prawa spania, ruchu, pielęgnacyi skóry, pokarmu, używania powietrza i słońca — są deptane nogami. Nie porządek we wszystkich częściach ciała ludzkiego! Oto źródło charłactwa, chorób wszelkiego rodzaju, brzydoty, przedwczesnej śmierci.

Z wydziału medycznego w Lugdunie rozgłoszono niedawno, że za pomocą promieni Röntgena udało się tam zabić lasecznika suchotniczego. I oto z ust do ust podaje sobie nierozsądna, szeroka publiczność tę „zdumiewającą" nowinę, nie wiedząc, że od początku świata światło i słońce są potężnemi źródłami życia i siły i że już proste promienie słoneczne są w stanie grzybkowi suchotniczemu jakoteż innym drobniutkim szkodnikom, zagrażającym naszemu ciału, kres położyć. Rikli, założyciel kuracyi atmosferycznej, już to dawno wypróbował, zanim jeszcze świat znał Röntgena. „Jeden promień słoneczny — mówi prof. dr. Winternitz w swojem ślicznem dziele o „Przyczynach chorób i warunkach zdrowia" — jeden promień słoneczny, który zaziera w ciemną, stęchłą, wilgotną piwnicę, jedno rozbite okienko, które świeżemu powietrzu wolny dostęp otwiera, spełniają w kilku godzinach najskuteczniejszą desinfekcyę, nie zapominając i nie przeoczając nawet najskrytszego kącika. Niejedna już epidemia została jednym podmuchem powietrza, promieniem słońca, deszczem, burzą, śnieżycą, trzęsieniem ziemi szybko pokonaną. Jeden promień słońca działa więcej dobrego, niż najlepsze środki „desinfekcyjne". Całą trującą florę i faunę nocy, kloaki, bagniska, zgnilizny, owe w wilgotnem i ciemnem, ubogiem w tlen, bezczynnem powietrzu bujnie mnożące się mikroorganizmy — to wszystko niszczy jak za dotknięciem różczki czarodziejskiej: boskie słońce, powietrze, woda, elektryczność, wstrząśnienie".

Tak, nie wiemy jak się mamy zachowywać wobec słońca i powietrza, co mamy jeść i pić i t. d. Jemy źle, zwykle za dużo, a jednak przecież za mało tego, co nam jest najpotrzebniejsze: owoców, słodkich, dojrzałych owoców i jarzyn. Na małem może człowiek poprzestać, być zdrowym, silnym, pięknym. Ledermann to pokazał! Ale nietylko on! Idźcie do Sudanu, do Abisyńczyków, Arabów. Dziesiątą, dwudziestą może częścią tego co my jadamy oni się obchodzą, są piękni, rośli, wytrwali, ludzie odwagi i czynu. Co ich robi takimi? Słońce, powietrze, prostota w życiu! Więcej słońca, więcej powietrza, ruchu, owoców, jarzyn! Oto co nam brakuje. Myśmy są ludzie „modni", żarłoki — a gdzie są prawdziwie piękni między nami? czy wśród mężczyzn, czy wśród kobiet, słaby jest ich posiew, a to jest naturalny skutek naszego nienaturalnego życia.

Amerykański kapitan okrętowy Schmidt, był przed dwudziestu laty suchotnikiem. Wszystkie kuracye okazały się nadaremnemi. Wtedy Schmidt rozpoczął kuracyę powietrzną i ona pomogła mu. Dziś Schmidt jest olbrzymem i wzbudza ogólne podziwienie! Dzienniki zajmują się nim w osobnych artykułach. Austryacki arystokrata, baron A., c. k. rotmistrz, żył według wskazówek naturalnego leczenia i oto co pisze on: „Moja do r. 1895 chorowita, nędzna rodzina używa kuracyi atmosferycznej i dyetetycznej w domu od września, skutki są niespodziewane; stan fizyczny i duchowy rajski, proces odmładzania odbywa się zdumiewająco, moja długoletnia łysina zaczyna np. znikać" i t. d.

Nieco o gimnastyce domowej.

Zabawa i gimnastyka dodaje siły, zręczności, odwagi, stanowczości i ochoty do życia, wzmacnia zdrowie i wolę. Dlatego nie zaniedbujcie tego dobroczynnego, naturalnego środka i ćwiczcie się codziennie przez 5, 10, 15 lub 20 minut na otwartem powietrzu lub w pokoju przy otwartych oknach. Przez to unikniecie cierpień które z niedostatecznego ruchu pochodzą. Kupcy, urzędnicy, nauczyciele, rzemieślnicy, których zajęcie wymaga siedzenia, przedewszystkiem jednak panienki i panie, powinny bezwarunkowo odbywać codziennie ćwiczenia gimnastyczne, zwłaszcza przed śniadaniem i pójściem na spoczynek. Odzież winna być lekką, wolną, nigdzie nie obcisłą. Przed gimnastyką należy się zatem pozbyć: sznurówek, przepasek, wąskich kołnierzy, obcisłych podwiązek i t. p.; obuwie ma być szerokie, najlepiej obszerne pantofle lub sandały, aby krew mogła swobodnie opływać. Ileż chorób przez to zniknęłoby! Praca ręczna w domu, kuchni albo godzinka spaceru nie wystarcza jeszcze. Wielkie partye muszkułów ramion, piersi, pleców i brzucha są przy tem za mało lub wcale nieczynne. Podczas spaceru tylko muszkuły nóg są w pracy, podczas

gdy muszkuły górnej części ciała pozostają bezczynnie. Spacer jest więc ćwiczeniem zbyt jednostronnem. Nie czekaj więc aż to lub owo cierpienie wystąpi. „Łatwiej jest dziesięciu chorobom zapobiegać, niż jednę wyleczyć“.

Znakomitym instrumentem gimnastycznym jest dra Largiadèr'a aparat do wzmacniania ramion i piersi *(Arm- und Bruststärker)*, fabrykowany przez firmę Hartmann & Kleining w Hohenelbe (w Czechach, patrz ogłoszenie na ostatniej stronie). Aparat Largiadèr'a, który pod względem genialności pomysłu nie ma sobie równego, daje się kombinować i stosować do każdego wieku i stopnia siły: jeden i ten sam aparat może być z równym pożytkiem używany przez wszystkich członków rodziny. Aparat Largiadèr'a jest w wielu zakładach wodoleczniczych i sanatoryach w użyciu, ale i w domu osiąga się nim zdumiewające rezultaty. I tak ks. Chybicki, proboszcz w Stańszewie (Poznańskie) pisze: „Donoszę Panu uprzejmie, że „Largiadèr'a“ używam od r. 1892 i takowy działa u mnie bardzo korzystnie zarówno na piersi, jak i na zdrowie całego ciała“. Również polecają go prof. dr Wicherkiewicz i dr Tymowski, jako aparat, który w gimnastyce leczniczej oddaje znakomite usługi, działa zapobiegawczo i lecząco tak w chirurgii, jak w medycynie wewnętrznej. Radca sanitarny dr. Bilfinger pisze: „Largiadèr'a polecam jako środek domowy przeciw osłabieniu nerwów i muszkułów, podagrze, otyłości, cierpieniom wątroby, zaparciu stolca, hemoroidom i t. p.“. Mistrz gimnastyki oddychania, radca sanitarny, dr Niemeyer mówi, że obok świeżego powietrza i racyonalnej dyety jest „Largiadèr“ najznakomitszym środkiem ochronnym przeciw suchotom. Niejeden już młodzieniec przez wczesne gimnastykowanie od tej strasznej choroby się ochronił. Ale tysiące ludzi, którzy w kwiecie wieku padli jej ofiarą, mogli byli pozostać przy życiu, gdyby już od dzieciństwa byli swoje płuca należycie pielęgnowali. I teraz jest tysiące młodych ludzi z płaską, wązką piersią, przesiadujących w biurach i warsztatach większą część dnia. Dla takich jest „Largiadèr“ niemal deską zbawienia. Uważamy sobie za obowiązek zwrócić uwagę rodziców i przełożonych na ten pewny aparat zapobiegawczy.

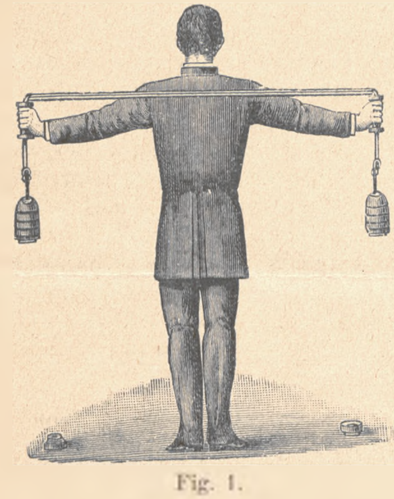


Fig. 1.



Fig. 2.

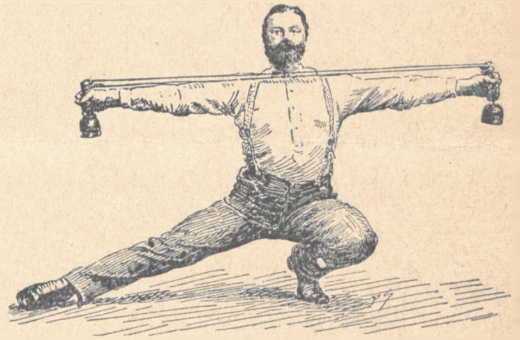


Fig. 3.

Zapobiegawczo (profilaktycznie) służy on do wzmacniania muszkułów, wyprostowania stosa pacierzowego, rozszerzenia klatki piersiowej, wzrostu pojemności płuc i do wentylacyi szczytów płucowych. Ręka w rękę z tem idzie: podnieta czynności serca i cyrkulacyi krwi, wzmożona czynność wszystkich organów wydzielczych, podniesienie wymiany materyi i wzmacniające działanie na system nerwowy.

Terapeutycznie znajduje zastosowanie: w katarach szczytów płuc, w wątłej i zgiętej postawie, w t. zw. ptasiej piersi, w nieforemności klatki piersiowej, po zapaleniach płuc i opłucnej ażeby schorzałe organa na nowo do dawnej czynności przywrócić; w leczeniu nerwowych dolegliwości oddychania oddaje aparat ten także znakomite usługi, ponieważ ćwiczenia z nim łagodzą ściskanie piersi i sprawiają podobną ulgę, jak chodzenie po górach. Oddaje również znakomite usługi przy konstytucyjnych chorobach nerwowych, a zwłaszcza neurastenii, niedokrewności i upośledzonej sile muszkułów. Nawet przy chorobach oczu, jeżeli takowe pochodzą z zatamowania i niedostatecznego zużywania soków odżywczych, okazał się „Largiadèr“ jako znakomity środek leczniczy.

Podajemy tu jeszcze sposób użycia „Largiadèr'a“:

Ciężar aparatu winien być do siły gimnastykującego starannie przystosowany. W tym celu aparat fabrykowany bywa w rozmaitych numerach czyli wielkościach (patrz ogłoszenie), oprócz tego zaś każdy numer aparatu daje się łatwo w jednej chwili dowolnie redukować przez odejmowanie lub dodawanie ciężarków. Gimnastykujący ustawia nogi jak na fig. 1. Następnie chwyta oboma rękami aparat i wyciąga ręce poziomo równolegle *przed siebie.* Długość liny winien gimnastykujący tak uregulować, aby ciężarki bezpośrednio ziemi dotykały lub cokolwiek ponad nią wisiały. Ćwiczenia aparatem należy **spokojnie, powoli i z zamkniętemi ustami wykonywać.** Cała uwaga powinna być zwrócona na ćwiczenie. Czysto mechaniczne, bezmyślne ruchy mają mało wartości. Nadzwyczaj ważnem jest odpowiednie oddechanie. *Oddechaj przy zamkniętych ustach zupełnie spokojnie, powoli, równomiernie i głę-*

boko, zatrzymaj na chwilkę oddech, następnie wydechaj znowu spokojnie, ale z naciskiem, aby płuca możliwie wypróżnić. Oddechanie powinno z ruchem aparatu co do czasu zupełnie się zgadzać. Regułą jest dalej: przy *rozciąganiu* aparatu (fig. 1) należy *wdechać*, przy *ściąganiu wydechać*. „Largiader'em“ robić można trzy rodzaje ćwiczeń. 1. Ćwiczenia rękami, jak rozciąganie poziome lub pionowe i ściąganie. 2. Ćwiczenia ramion w połączeniu z ćwiczeniami nóg to jest w połączeniu ze zginaniem nóg (fig. 3), podnoszeniem naprzemian jednej i drugiej nogi i t. d. 3. Ćwiczenia rąk w połączeniu z ćwiczeniami tułowia, jak n. p. z przechylaniem naprzód i wtył (fig. 2) i t. d. Następnie wiele tych ćwiczeń można łączyć z chodzeniem, tak iż kombinacye są prawie niewyczerpane. Początkujący zaczyna od krótkich i lżejszych ćwiczeń rękami i powoli, stopniowo, n. p. co tydzień lub dwa przechodzi do cięższych i trudniejszych, dokładając stopniowo ciężarków. Uważać należy, aby ciężar nie był ponad siły gimnastykującego i aby ćwiczenia nigdy nie prowadziły aż do zmęczenia.

Rozmaitości.

Mniej mięsa, więcej owoców, jarzyn i sałat! Jeżeli chce się wiedzieć teoretycznie, jakie pożywienie natura człowiekowi przeznaczyła, na to mojem zdaniem jest tylko jeden środek: zapytać się naszego „krewniaka“ — małpy. Czy człowiek od małpy pochodzi czy nie, to jest wielce próżne pytanie — ja za złe nikomu nie biorę, jeżeli w człowieku widzi zdegenerowaną małpę — ale tyle jest pewnem, że ze wszystkich stworzeń małpy są pod każdym względem najbliżej z człowiekiem spokrewnione. Otóż małpy zachowały jeszcze swój instykt, a ten uczy je żywić się prawie wyłącznie roślinami. Tu i owdzie zjadają na deser jedno jajko lub soczyste młode zwierzątko. To musi być i dla człowieka wskazówką: Żyw się wegetabiliami (sposobem dra Lahmanna)[1]), a mięso uważaj za łakotkę, która w większej ilości szkodzi. W ten sposób swe ciało i nerwy będziesz zachowywał zdrowo. *Dr. Ziegelroth.*

Śpij zawsz przy otwartem oknie! Człowiek cywilizowany, który do wszystkiego tylko nie do świeżego powietrza jest przyzwyczajony, uczyni dobrze, jeżeli z początku tylko częściowo okno uchyli. Jeżeliby się mimoto jeszcze bał „przeciągu“, to można parawan pod okno postawić lub spuścić firankę. Łóżko winno tak być ustawione, aby wchodzące powietrze nie padało wprost na głowę. Osoby starsze lub słabe, skłonne do kaszlu, cierpień szyi itp. winny spać w czepku. Naturalnie potrzeba przytem jedną kołdrę więcej. Podczas mglistych nocy zasłania się okno delikatną gazą, aby na niej mgła osiadała. W zimie należy naturalnie pokój opalać. Znam wielu pacyentów, którzy dzięki temu prostemu lekarstwu (t. j. otwieraniu okna w sypialni) uwolnieni zostali od dręczącej bezsenności, nerwowości i t. d. jakby za dotknięciem różczki czarodziejskiej. W każdym razie proszę każdego w jego własnym interesie, ażeby spróbował tego taniego i niewinnego środka, zanim się odda złośliwym preparatom bromowym, chloralowi, sulfonalowi, trionalowi lub nawet nieszczęsnej morfinie. Wtedy nie będzie potrzebował do swego ciała trucizn wprowadzać, które mu nigdy zdrowego snu nie przyniosą, lecz w najlepszym razie odurzenie i powoli ale pewnie zrujnują jeszcze to, co w nim zdrowego zostało. *Dr. Ziegelroth.*

Rikli, założyciel kuracyi powietrznej, dzielny starzec, lekarz przyrodniczy, dobroczyńca ludzkości jak mało kto drugi, otrzymuje ciągle nowe uznania. Dr. Lahmann pisze w „Hygiei“: „Rikli zasługuje, aby mu natychmiast pomnik wystawić!“ Prof. dr. Hueppe (Praga) w dziele swojem „Naturalne leczenie a medycyna szkolna“ mówi: „Rikli należy do największych talentów lekarskich, chociaż nie jest doktorem medycyny“. Prof. dr. Winternitz, który przed 24 laty jeszcze sobie publicznie lekceważył metodę Riklego, sam dziś jego dzieło naśladuje t. j. wprowadza u siebie! Rzeźbiarz Rothmund, na zamówienie pewnej wysoko postawionej osobistości, zrobił niedawno wspaniały biust tego mistrza naturalnego leczenia. Wreszcie dzielimy się z czytelnikami naszymi wiadomością, że redaktor „Pioniera“ p. S. S. Będzikiewicz otrzymał od Riklego prawo przekładu jego cennych pism na język polski.

Kąpiele parowe są znakomitym środkiem dyetetycznym, nietylko oczyszczającym lecz i wzmacniającym oraz *zapobiegającym* czynnikiem dla zdrowych; działają one odmładzająco i znakomicie podniecają wymianę materyi. Kąpiele parowe są w zimie korzystniejsze niż w lecie, ponieważ podczas chłodnej pory roku wyziewanie skóry (jako najważniejsza funkcya wydzielcza) znacznie jest upośledzone, bo gruczoły i przewody potne z powodu zimna nadzwyczaj się ściągają i zatykają, wskutek czego wiele materyj trujących (nieprawidłowe produkta wymiany materyi), które ciało nasze nieustannie wytwarza, pozostaje w organizmie i sprowadza liczne dolegliwości. Temu zapobiega znakomicie kąpiel parowa: przepędzając intenzywnie krew, odżywia ona lepiej miliony owych ważnych organków; wydzielając szybko limfę (pot) czyści ona te delikatne przewody i rozszerza je, nadając im większą rozciągliwość; dalej działa rozpuszczająco, rozdzielająco na wewnętrzne zastoiny soków, zapobiegając przez to chorobom, słowem podnieca wymianę materyi, na której polega zdrowie. W tym celu polecamy nietylko kąpiele parowe w domu [1]), lecz i kąpiele ruskie i rzymskie, o ile te ostatnie odpowiadają indywidualności osoby, to jest nie sprawiają napływu krwi do głowy i piersi.

Zdrowy niech bie ze kąpiel parową przynajmniej co 10 lub 14 dni (w zimie), co wcale nie jest za dużo, owszem będzie się zawsze po tem czuł silniejszym, weselszym i młodszym, pod warunkiem, że się co do wysokości temperatury i trwania kąpieli nie przesadziło. Z początku można ją brać co drugi lub trzeci dzień, potem co czwarty lub piąty, a wreszcie co dziesiąty lub czternasty dzień powtarzać. W każdej dalszej kąpieli będzie pot łatwiej płynął niż w poprzedniej, i wtedy należy też ją odpowiednio skracać. Najwięcej osobom odpowiada temperatura około 35^0 R. a czas 35—45 minut. Mimo to musi się każdy uczyć siebie poznawać; niektórzy mogą jeszcze wyżej sobie pozwolić, inni znowu muszą poniżej tej przeciętnej pozostać. W żadnym razie nie należy brać pierwszej kąpieli silniejszej niż podano, aby módz obserwować skutek, ponieważ pierwsza kąpiel z reguły najsilniej działa. Po każdej parówce należy ciało ochłodzić wodą lub powietrzem. Formą ochłodzenia może być: nacieranie, omycie ręcznikiem, półkąpiel, polewanie, tusz lub pełna kąpiel. Ciężko chorzy muszą być bardzo ostrożni co do temperatury, formy i trwania ochłodzenia. Dla początkujących najlepsze jest omycie lub półkąpiel łagodnie chłodnej wody (22—18^0 R.). Ochłodzenie winno się zawsze odbywać od głowy do nóg, tj. od góry do dołu aż do uczucia przyjemnego ochłodzenia, nigdy zaś aż do dreszczów. Wskazanem jest natychmiastowe ubranie się po ochłodzeniu i rozgrzanie się umiarkowanym ruchem o ile możności na świeżem powietrzu (nie zaś ciepłymi napojami, staniem przy piecu i t. p.); tylko chore osoby, gdy silny wicher wieje na dworze, winny ten ruch odbywać w pokoju, altanie lub kurytarzu. Nigdy nie można lepiej hartować się na burzy i słocie, jak właśnie po parówce, bo wtedy skóra krwią tryszczy, a więc jest odporną. Zaniedbywanie ruchu dla rozgrzania się po parówce już niejednemu zaszkodziło, zwłaszcza gdy się siada aby się „rozgrzać“ trunkami. Już prędzej można położyć się do łóżka i dobrze się przykryć. Również nie wystarcza czuć się „ciepło“ po parówce, lecz prawdziwy pożytek odnosi się tylko przez rozgrzanie zapomocą ruchu. Chorzy, którzy nie mogą używać ruchu, nie powinni dlatego nigdy tak dalece się oziębiać, jak zdrowi, a jeżeli mimo to po trzech kwadransach lub godzinie jeszcze im jest chłodno, to należy ich suchemi rękami froterować lub położyć do łóżka. *A. Rikli.*

Zaniedbywanie hartowania nóg jest główną przyczyną niezliczonych cierpień głowy, szyi i piersi. Hartowanie

[1]) Ob. »W jaki sposób odzyskamy zdrowie«. Wydawnictwo »Pioniera«.

[1]) Aparat do kąpieli parowych w domu opisany jest w broszurze »W jaki sposób odzyskamy zdrowie?« Wydawnictwo »Pioniera«.

osiąga się najlepiej zapomocą codziennych zimnych kąpieli nóg np. w miednicy, przed spaniem. Woda ma sięgać tylko po kostki, przy czem kąpiący winien rękami i wodą nogi nacierać. Trwa to 1—3 minut. Następnie należy okryć nogi i odbywać szybki spacer dla rozgrzania, albo udać się wprost do łóżka okrywając ciepło szczególnie nogi osobną np. poduszką.

Prof. dr. Schweninger, sławny leibarct jeszcze sławniejszego ks. Bismarka, jeden z najpoważniejszych przedstawicieli kierunku naturalnego w medycynie, miał w pewnem niemieckiem stowarzyszeniu kobiet interesujący wykład o naturalnej metodzie leczenia. Prof. S. mówił o nerwowości, o szczepieniu, o kuracyach odtłuszczających i dyetetycznych, o nikotynie, alkoholu, morfinie, tym szatanie jakiego drugiego niema na świecie i t. d. O dyagnozie rzekł: Dyagnoza jest dla mnie nieszczęściem — chyba za to nie zostanę ukamienowany. Profanom to słowo bardzo imponuje, ale jest to tylko słowo. Przecież w ogóle może być tylko mowa o dyagnozie prawdopodobieństwa, a jednolitą nie jest ona wcale. W jednej chorobie może 10 lekarzy postawić 10 różnych dyagnoz! Wszyscy mogą mieć słusznie. Dzisiaj chodzi wielu pacyentów do lekarza, ażeby tylko dyagnozę usłyszeć; do tego lekarza mają oni zaufanie, który im jakie niezrozumiałe słowo greckie lub łacińskie wymruczy. Kto tego nie uczyni, o tym myślą: „Ach ten osioł nic nie rozumie!“ Nie można wcale powiedzieć: Tu dyagnoza, tu środek! Prof. S. wykazał dalej całą śmieszność teoryi o „bakcylusach“ i „zaziębieniu“. Może kiedyś podamy ten wykład w całości.

Niemieckie ministeryum oświaty zezwoliło na ustanowienie nowej docentury naturalnego leczenia przy wydziale medycznym uniwersytetu w Berlinie. Docentem ma zostać dr. Ziegelroth, b. asystent dra Lahmanna, lekarz utalentowany, znany nam dobrze osobiście.

Metoda naturalnego leczenia zalicza do swoich zwolenników nawet głowy koronowane: króla Saskiego, Wirtemberskiego, sułtana Tureckiego, wielkiego ks. i wielką ks. Badeńską, cesarzową Niemiec, dalej ks. Bismarka, Gladstona, b. prezydenta parlamentu austryackiego dra Smolkę i t. d. Zmarły niedawno w wieku 69 lat ks. Wilhelm Wirtemberski, głównokomenderujący korpusu lwowskiego, zawdzięczał tylko jej, że doczekał tak pięknego wieku.

Przewietrzać! przewietrzać! Mieszkania i pracownie należy codzień rano i w południe gruntownie przewietrzać, co najlepiej uskutecznić za pomocą przeciągu; w tym celu otwiera się okna lub drzwi przeciwległe, wychodzące na pole i tak pozostawia je przez kwadrans. Słońca nie trzeba firankami ani żaluzyami zasłaniać. „Gdzie słońce i świeże powietrze nie dochodzi, tam dojdzie z pewnością lekarz“. Z tego też względu mieszkania słoneczne są zdrowsze niż położone ku północy.

Posiadamy w tece następujące prace Lahmanna, Riklego, Ziegelrotha i i.: „Kuracya powietrzna, słoneczna i owocowa, trzy środki zbawienia ludzkości“, „O obudzeniu naturalnej elastyczności ciała jako środku leczniczym na wiele chorób a zwłaszcza nerwów i rdzenia pacierzowego“, „Abc dla młodych pań według zasad dra Lahmanna“ i w. i. Pisma te będą nieocenionem dobrodziejstwem dla cierpiących a nawet dla tych, którzy się za „zdrowych“ mają. Prawo drukowania tych prac po polsku wyłącznie tylko my posiadamy.

Nakładem Wydawn. Arcydzieł hygienicznych. Druk W. L. Anczyca i Sp. w Krakowie. Redaktor odp. S. S. Będzikiewicz.